

HUBUNGAN FREKUENSI SENAM KEBUGARAN LANSIA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER

(*Relationship Frequency Gymnastics Elderly Fitness With Anxiety Level At Elderly at UPT
Social Services Tresna Werdha (PSTW) Jember*)

Briliyan Harna Devindra¹⁾, Sasmiyanto²⁾, Cahya Tribagus Hidayat³⁾

¹⁾Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

^{2,3)}Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember Telp: (0331) 332240 Fax: (0331) 337957

ABSTRAK

Pendahuluan: Menua merupakan proses yang akan mengalami penurunan fisik, psikologis, maupun psikososial, disamping itu juga dapat mengalami penurunan fisik. Lansia yang menjalani senam kebugaran dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Lansia yang mengalami kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan. Senam kebugaran lansia adalah suatu tindakan terapi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan frekuensi senam kebugaran lansia dengan tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. **Metode:** Desain penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan (*Cross Sectional*). Sampel penelitian ini adalah lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2018. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 38 orang. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Spearman Rank* ($p < 0,05$). **Hasil:** Menunjukkan bahwa nilai r 0,465 berarti ada hubungan yang signifikan, hubungan ini bersifat positif sedang. Dari hasil tersebut didapatkan p value 0,003. Dengan hasil tersebut berarti H_1 diterima yaitu ada hubungan frekuensi senam kebugaran lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. **Diskusi:** Senam kebugaran lansia dapat diberikan pada lansia yang mengalami kecemasan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pada lansia.

Kata kunci: Senam Kebugaran Lansia dan Kecemasan

Daftar Pustaka: 12 (2007-2016)

ABSTRACT

Introduction: Aging is a process that will experience a decrease in the physical, psychological, and psychosocial deterioration, in addition it can also undergo a decrease in the physical. Elderly who undergo gymnastics fitness can reduce the level of anxiety in the elderly. Elderly who experience anxiety can affect health. Fitness gymnastics elderly is a therapeutic action to reduce the level of anxiety in the elderly. The purpose of this research is to know the relation of frequency gymnastic fitness of elderly with level of anxiety at elderly in UPT Social Service of Tresna Werdha (PSTW) Jember. **Methods:** The design of this research is correlational with approach (Cross Sectional)). The sample of this research is elderly at UPT Social Service of Tresna Werdha (PSTW) Jember. This research was conducted in July 2018. Sampling technique used was Purposive Sampling with a sample size of 38 people. This research uses Spearman Rank statistical test ($p < 0,05$). **Result:** The results show that the mean value is $r 0.465$, which means there is a significant relationship. From these results obtained p value 0.003 . With the result means H_1 accepted that there is a frequency relationship gymnastics fitness of elderly in UPT Social Service Tresna Werdha (PSTW) Jember. **Discussion:** Gymnastics fitness elderly can be given to elderly who experience anxiety as nonfarmakologis therapy to reduce anxiety at elderly.

Keywords: Fitness gymnastics elderly and anxiety

Bibliography: 12 (2007-2016)

PENDAHULUAN

Jumlah lanjut usia (lansia) di seluruh dunia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Sejumlah 500 juta lansia usia rata-rata 60 tahun diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar jiwa (Mubarak *et al*, 2009). Data diatas yang menunjukkan pertambahan lansia yang pesat dapat mengalami perubahan yang terjadi pada lansia serta tidak hanya ditandai perubahan fisik tetapi juga mengalami pengaruh kondisi mental. Hal ini dapat

mengakibatkan berkurangnya sosialisasi dengan lingkungan. Kondisi ini dapat berdampak pada kebahagiaan seseorang. Lansia juga mengalami ketakutan, terutama akibat penyakit kronis, kesepian, kebosanan akibat rasa tidak diperlukan dan lansia itu merasa cemas. Perubahan yang terjadi pada lansia dapat menimbulkan kelainan pada tubuh bahkan berbagai masalah, masalah yang sering terjadi pada lansia salah satunya yaitu Ansietas/ kecemasan (Nugroho 2013).

Stanley and Beare (2007)

mendefinisikan berdasar karakteristik sosial masyarakat bahwa orang yang telah tua atau usia lanjut berumur di atas 65 tahun beresiko terkena Ansietas atau kecemasan, usia lanjut menunjukkan ciri fisik seperti rambut beruban, kerutan kulit, dan hilangnya gigi, sedangkan akibat dari proses penuaan yang lain meliputi perubahan mental, spiritual, psikososial adaptasi terhadap stress mulai menurun. Menurut Azizah (2011), pada lanjut usia permasalahan yang menarik adalah kurangnya kemampuan beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Penurunan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan dan stress lingkungan sering menyebabkan gangguan psikososial pada lansia. Masalah kesehatan jiwa yang sering muncul pada lansia adalah kecemasan, gangguan fisik dan gangguan perilaku.

Menurut WHO Prevalensi kecemasan pada lansia di seluruh dunia pada tahun 2014 berkisar 13,5% dari seluruh jumlah lansia dengan perbandingan wanita

sebanyak 8,4% dan pria sebanyak 5,1% (WHO, 2014). Berdasarkan data Depkes RI (2014), di Indonesia prevalensi lansia sebanyak 20.893.000 jiwa dengan jumlah lansia yang mengalami kecemasan ringan sampai berat sebanyak 32%, jumlah lansia di Jawa Timur Prevalensi terjadinya kecemasan diperkirakan sebesar 669.542 jiwa (15,9%). FKUI, (2007) dalam Kholish, (2015).

Berdasarkan studi penelitian yang dilakukan oleh peneliti di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember pada hari Jum'at 10 November 2017 didapatkan jumlah lanjut usia sebanyak 140 orang, dengan jumlah lanjut usia laki-laki sebanyak 68 orang sedangkan lanjut usia perempuan sebanyak 72 orang. Jumlah lansia di UPT PSTW Jember banyak didominasi lanjut usia perempuan dibandingkan dengan lanjut usia laki-laki dan di UPT PSTW Jember ini terdapat 38 lanjut usia yang mengalami kecemasan.

Penyebab kecemasan pada lansia

bisa berupa perubahan fisik, penyakit degeneratif dan kronik, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian (Yustinus, 2010). Beberapa terapi tindakan keperawatan untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu bisa dengan terapi farmakologi seperti obat anti cemas tetapi bisa mengakibatkan efek kecemasan serta terapi non farmakologi seperti, senam kebugaran lansia, senam otak, senam osteoporosis, senam hipertensi, senam diabetes militus, serta terapi jalan kaki.

Pelaksanaan kegiatan olahraga perlu diketahui frekuensi, durasi dan jenis dari olahraga yang akan dilakukan agar terhindar dari cedera seperti senam kebugaran lansia. Rekomendasi dari *American Heart Assosiation (AHA)* (Nelson *et al*, 2007) menyebutkan bahwa olahraga rutin pada tingkat moderate dengan durasi 15-30 menit tiap 3-5 kali seminggu minimal selama 2 bulan dapat memberikan efek yang baik bagi kesehatan tubuh lansia.

Kecemasan sangat berdampak luas bagi lanjut usia dikarenakan

dapat mempengaruhi kesehatan, dan kehidupan dari lansia itu sendiri, salah satunya yaitu kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain, menyendiri serta yang paling buruk adalah bunuh diri. Penanganan untuk mencegah kecemasan pada lansia salah satunya dengan cara menggunakan terapi senam kebugaran lansia. Lanjut usia mengalami kecemasan biasanya mengalami gangguan emosional, karena terapi senam kebugaran lansia ini dapat lebih berinteraksi dengan orang lain sehingga lansia tidak akan merasa kesepian. Sehingga dari fenomena diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian di UPT PSTW Jember bukan di posyandu lansia karena di lihat dari tingkat kecemasan pada lansia lebih tinggi di PSTW daripada di posyandu lansia, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Frekuensi Senam Kebugaran Lansia Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember”.

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini menggunakan Desain Penelitian *korelasional* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember jumlah 140 lansia. Besarnya sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* di dapat sebanyak 38 responden dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang bersedia menjadi responden dan lansia yang aktif mengikuti senam kebugaran. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu lansia yang bedrest, lansia yang tidak bersedia diteliti, dan lansia dengan gangguan mobilisasi.

Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling* dan penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 Juli - 24 Mei 2018. Teknik pengumpulan data peneliti menggunakan Kuesioner kecemasan dengan 14 pertanyaan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dimana analisis univariat meliputi data demografi responden yaitu umur lansia, tingkat pendidikan lansia, dan jenis kelamin lansia. Sedangkan

analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden

| Data Demografi | f | (%) |
|--------------------------|----|-------|
| Umur Lansia | | |
| 60-74 tahun | 22 | 57,9% |
| 75-90 tahun | 16 | 42,1% |
| Pendidikan Lansia | | |
| Tidak sekolah | 16 | 42,1% |
| SD | 12 | 31,6% |
| SMP | 10 | 26,3% |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 17 | 44,7% |
| Perempuan | 21 | 55,3% |

Lansia di UPT PSTW Jember mayoritas berusia 60-74 tahun sejumlah 22 responden (57,9%). Pendidikan lansia sebagian besar tidak sekolah sejumlah 16 responden (42,1%). Jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 21 responden (55,3%).

Tabel 2. Data Khusus Responden

| Data Khusus | f | (%) |
|------------------------|----|-------|
| Senam Kebugaran | | |
| Kurang | 5 | 13,2% |
| Baik | 33 | 86,8% |
| Kecemasan | | |
| Ringan | 15 | 39,5% |
| Sedang | 21 | 55,3% |
| Berat | 2 | 5,3% |

Diperoleh data distribusi frekuensi senam kebugaran lansia hampir semua dari responden mengikuti senam kebugaran lansiadengan sejumlah 33 responden

(86,8%). Dan distribusi tingkat kecemasan lansia sebagian besar mengalami kecemasan sedang dengan jumlah 21 responden (55,3%).

Tabel 3. Analisis Hubungan menggunakan uji Spearman Rho

| Senam | Kecemasan | | | | | | N | Total (%) | r | P Value |
|--------|-----------|------|----|------|---|-----|----|-----------|-------|---------|
| | R | % | S | % | B | % | | | | |
| Kurang | 5 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 13,2 | | |
| Baik | 10 | 26,3 | 21 | 55,3 | 2 | 5,3 | 33 | 86,68 | 0,465 | 0,003 |
| Total | 15 | 39,5 | 21 | 55,3 | 2 | 5,3 | 38 | 100 | | |

Hasil penelitian yang di lakukan dengan responden 38 lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember berdasarkan uji statistik *Spearman Rho* diperoleh *p value* 0,003 maka *p value* < 0,05. Dengan demikian H1 diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara frekuensi senam kebugaran dengan tingkat kecemasan lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi Frekuensi Senam Kebugaran

Berdasarkan hasil penelitan yang dilakukan pada seluruh sampel yang berjumlah 38

responden diketahui bahwa sebagian besar dari responden mengikuti senam kebugaran lansia, yaitu sebanyak 33 responden (86,8). Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember sebagian besar setiap dilaksanakan senam selalu mengikuti dan juga ada yang tidak mengikuti senam, lansia yang tidak mengikuti senam kebugaran di karenakan sedang mengalami sakit. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Andria, (2013) Bahwa lansia yang kebanyakan tidak mengikuti olahraga karena

keadaan fisiknya yang tidak memungkinkan seperti sudah tua.

Senam lansia merupakan olah raga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas senam lansia ini dapat membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan segar, sebab aktivitas ini mampu melatih tulang tetap kuat, membuat jantung bekerja secara optimal. Frekuensi senam kebugaran lansia adalah banyaknya kegiatan senam yang diikuti lansia, yang baik dilakukan ≥ 2 kali seminggu. Apabila kurang dari 2 kali perminggu dikatakan kurang baik. Untuk mengetahui hasil yang baik senam biasanya dilakukan evaluasi selama 2-6 minggu. (Widianti & Proverawati 2010).

Berkaitan dengan frekuensi senam kebugaran lansia, ada beberapa potensi kemungkinan yang mendukung ditinjau dari data demografi, salah satunya umur yakni sebagian besar lansia berumur 60-74 tahun berjumlah 22 responden (57,9%). Lansia yang berumur 60-74 tahun masih dapat

bergerak dengan aktif, sedangkan lansia yang berumur >74 tahun mengalami kondisi fisik mulai menurun sehingga menyulitkan lansia untuk beraktifitas. Menurut Widianti & Proverawati 2010 menyatakan bahwa senam lansia sangat di anjurkan untuk mereka yang mulai memasuki pralansia (45 tahun), dan usia lansia (>65 tahun).

2. Identifikasi Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian pada seluruh sampel yang berjumlah 38 lansia menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 21 responden (55,3%). Tingkat kecemasan yang di alami oleh lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember sebagian besar mengalami kecemasan sedang seperti tidur tidak nyenyak, sering terbangun pada malam hari, daya ingat yg menurun, penglihatan kabur, dan mempunyai firasat buruk.

Ansietas atau kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak

menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup. Stuart dan Laraia mendefinisikan ansietas sebagai pengalaman emosi dan bersifat subjektif yang bersifat individual. Tingkat kecemasan di bagi menjadi 4 bagian yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, kecemasan sangat berat (Nugroho, 2016).

Berkaitan dengan tingkat kecemasan pada lansia, ada beberapa potensi kemungkinan yang mendukung ditinjau dari data demografi, salah satunya dilihat dari jenis kelamin yang sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 21 responden (55,3%). Dari 38 responden sebagian besar lansia yang mengalami kecemasan yaitu perempuan di bandingkan responden laki-laki. Menurut Isaac (2004) dalam Pramana, Okatiranti, dan Ningrum (2016) menyatakan bahwa gangguan kecemasan lebih sering dialami perempuan dari pada laki-laki, dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosinya yang

pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya.

3. Hubungan frekuensi senam kebugaran lansia dengan tingkat kecemasan pada lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan uji *Spearman rho* didapatkan hasil p value $0,003 < 0,05$ dan nilai $r = 0,465$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara frekuensi senam kebugaran dengan tingkat kecemasan lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Hubungan ini bersifat positif sedang. Ditinjau dari hasil penelitian tersebut peneliti berpendapat bahwa adanya hubungan frekuensi senam kebugaran lansia dengan tingkat kecemasan lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

Hasil penelitian terkait tentang "Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik Swasta Kedaton Bandar Lampung" yang di lakukan oleh Fitria, S., &

Fairuz, R. (2016) menunjukkan bahwa peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik ialah mengurangi stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percayadiri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya.

Senam kebugaran itu dapat menurunkan kecemasan pada lansia diperoleh data bahwa hampir semua lansia di UPT Pelayan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember mengikuti senam kebugaran lansia sebanyak 33 lansia yang berumur 60-74 tahun masih dapat bergerak dengan aktif. Serta sebagian dari lansia mengalami kecemasan sedang sebanyak 21 lansia gangguan kecemasan lebih sering dialami lansia perempuan dari pada laki-laki, dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosinya yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya. Maka dari itu lansia diwajibkan mengikuti senam kebugaran pada jadwal yang di tentukan agar dapat mengurangi

tingkat kecemasan pada lansia itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Tajul. 2013. *Teori Dan Teknik Pembuatan Desain Penelitian*, Perguruan Tinggi Gama Islam Swasta, Jawa Barat. (Di akses 24 Oktober 2014).
- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Fitria, S., & Fairuz, R. (2016). Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi di Klinik Swasta Kedaton Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*.
- Mubarak, Iqbal, Chayatin, Nurul, & Santoso, B.A. (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas: Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nelson M.E *et al.* (2007). *Physical Activity and Public Health in Order Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Circulation* 116: 1097-1105.
- Nugroho, H. (2016). *Keperawatan gerontik dan geriatrik*. Jakarta: buku kedokteran ECG.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Edisi 2 Jakarta: Salemba Medika.
- Stanley, M & Beare, P. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Alih Bahasa Nety, J & Sari, K. Jakarta: EGC.

- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Widianti dan Proverawati. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yustinus. (2010). *Kesehatan Mental: Gangguan-Gangguan Mental yang Sangat Berat, Simptomatologi, Proses Diagnosa*. Yogyakarta: Kansius.

